

そうせい

SOSEI

5

2023

医療法人社団 綾和会 掛川東病院 桔梗の丘 広報誌

No.16

介護福祉士
鈴木 絢也さん

contents

中東遠エリア
初導入

特集

- **ウルトラファインバブル発生装置「ピュアット」導入**
つながり委員会活動報告「みんなの美尻フェスタin掛川」
- 管理栄養士のレシピ紹介！
- 当院からのお知らせ

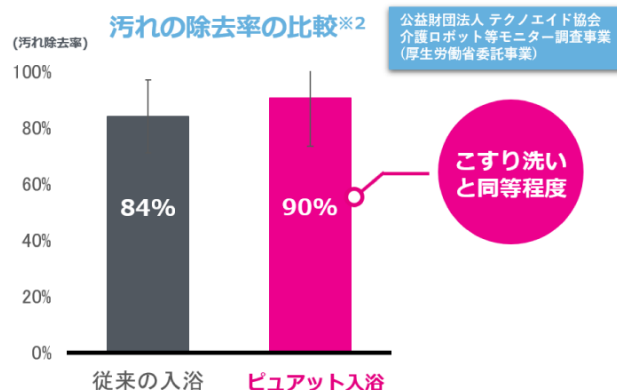
ウルトラファインバブル発生装置 「ピュアット」導入

肌への負担軽減

患者さんにより良い環境で過ごしていただくために

ピュアットとは

ピュアットとは、浴槽の中でウルトラファインバブルという目に見えない小さい泡をつくりだす装置の事です。この小さな泡により洗剤を使用せず、身体の汚れを落とします。こすり洗いの必要がなくなることで、摩擦やアレルギーのリスクが低減し、ご利用者さんの肌に優しい入浴が実現可能となります。また、浴槽に浸かる時間は減らず、入浴介助時間を削減できるため、よりゆっくりと入浴する事が可能となります。



ピュアットの特徴

肌に優しい

こすり洗いの必要が無く、ボディソープなどの洗剤の使用も必要なくなるため、肌に優しい入浴が実現できます。

洗いづらい部分もきれいに

手指の拘縮部位、陰部等の洗浄が難しい箇所に対しても洗浄効果が期待でき、体位交換による皮膚ムケなどのリスクも軽減できます。

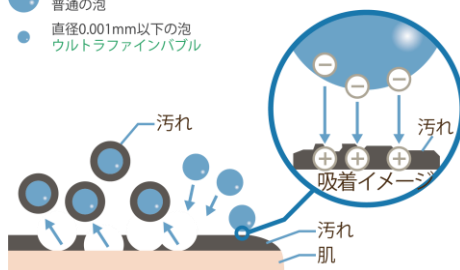


洗いづらい部分の洗浄 体位変更リスク軽減

汚れ除去率が高い

ウルトラファインバブルが汚れを表面に吸着、および皮膚と汚れのすき間に入り汚れを浮かせるため、流水より汚れを除去することが可能です。

- 1mm 普通の泡
- 直径0.001mm以下の泡 ウルトラファインバブル



※この機器の効果は厚生労働省の実証事業等でもエビデンスがあり、当院でも昨年の11月2日から12月6日にデモ機を借り受けし、実際に患者さんに対し利用いたしました。洗浄効果も実証できましたので中東遠地区で初めて導入に至っています。



ピュアット
について



紹介ページはこちらから

「みんなの美尻フェスタin掛川」を開催！

体調改善のキーワードは“お尻”

実はお尻の大きな筋肉(大臀筋)は、歩行するためにとても大事な筋肉です。現代人の生活はデスクワークが増え歩くことが減ったために、どんどんお尻の筋肉が減ってしまっています。本来大殿筋は歩行したり立ち上がった時、階段を登ったりするときに大活躍する筋肉ですから、この筋肉の機能が落ちてしまうとどこか他の筋力に無理がかかってしまいます。そのために姿勢が悪くなったり、腰痛がひどくなる場合もあります。今回のイベントでは、ただお尻を美しくするのではなく、自分の体と向き合い、本来の機能を取り戻すきっかけにしてくれたら嬉しいです。そして筋力を維持していつまでも健康でいられるからだを手に入れましょう！

イベント概要

主催：掛川東病院・中部電力

開催日：2023年6月4日(日)

時 間：午前10:30~12:30 午後14:30~16:30

場 所：さんりーな

住 所：静岡県掛川市大池2250番地

内 容

■トークセッション(岡部友さん×宮地紘樹院長)

→美容・健康の視点から幅広くセッションします。

■岡部友さんによるフィットネストレーニング

→美尻(筋力のある状態)を目指してフレイル予防に取り組みます。



イベント開催にあたり

医療法人社団綾和会
掛川東病院

みやち ひろき
院長 宮地 紘樹 医師

高齢になるにつれて筋力が低下し、歩けなくなり、食べ物を飲み込めなくなったり、やりたいことを1人で出来なくなる方がたくさんいます。筋力が落ちてしまってからでは、元の力を取り戻すことは大変です。筋力が衰える前の若い時に、ある程度は自分の健康状態とか、どうしたら将来大切になる筋力を維持できるかについて考える必要があります。ただ、筋力をつけるためだけに走ったり、筋力トレーニングは難しいもの。そこで、いかに楽しく自発的に筋力維持できる運動を続けられるか考えたときに出てきたアイデアが**美尻**でした。健康を保つためには、お尻の筋肉だけでなく、体幹、インナーマッスルなど、姿勢とか腰痛の原因になる筋肉を鍛える必要があり、みんなで楽しく健康につながる運動が出来ればいいなと思い美尻イベントを企画致しました。今回、中部電力さん協力のもと、カリスマフィットネストレーナーの「**岡部友**」先生をお招きし、6月4日(日)さんりーなにて開催いたします。



岡部友さんプロフィール

株式会社ヴィナスジャパン代表取締役。神奈川県横浜市生まれ。幼少期に、約5年間、御前崎市で過ごす。高校卒業後、渡米し、フロリダ大学へ留学。運動生理学、解剖学を学び、プロアスリートに指導できるトレーナー資格を取得。現在は、女性専用ジム「Spice up Fitness」を運営し、南青山・原宿・名古屋・大阪の4店舗を展開。美容や健康の面から「美尻」を打ち出し、日本のフィットネス文化を変えていくことを目標としている。フジテレビ「アウトデラックス」NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」など出演番組多数。お笑い芸人「ゆりやんレトリィバァ」のパーソナルトレーナーとしても有名。

当日はキッチンカーも出店！



院内ニュース

① 新入職員を迎えました！

2023年度、医療法人社団綾和会入社式が行われました。回復期リハビリテーション病棟の増床により、リハビリスタッフが大幅に増員となりました。



② キッチンカー来院！

毎月1回~2回、職員へのプチご褒美として外部の飲食店に出店していただいています。今回は「カレーザロック」さんに来院していただきました！



編集後記

ずいぶんとあたたかく、日によっては蒸し暑くもなってきましたね。ゴールデンウィークは皆様いかが過ごされましたか？今回は当院が大切にしている「地域とのつながり」をテーマにしたイベントの情報をお届けいたしました。

日差しも強くなってきます。しっかり日焼け対策をして、また、お健やかにお過ごしください。

編集：在宅診療部：鈴木翔

管理栄養士の簡単レシピ

鯖缶とトマトのカレー



🍴 材料(約2人分)

さば水煮缶……………1缶
玉ねぎ……………1/2個
カットトマト缶……………150g
すりおろしにんにく……………小さじ1/2
すりおろし生姜……………小さじ1/2
カレールウ(フレークタイプ)…大さじ2
ヨーグルト……………大さじ2
サラダ油……………大さじ1

- 1 さば缶をお皿に移して、身を少しほぐしながら骨を取り除いておく(汁も使うので捨てないで下さい)。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを入れて中火で炒める。
- 3 玉ねぎに色がついてきたらいったん火を止め、さば缶、トマト缶、すりおろしにんにく、すりおろし生姜、カレールウ、ヨーグルトを加える。
- 4 カレールウがしっかり溶けるまで弱火で混ぜて完成です。

栄養価(1人分 ※ご飯は含みません)		脂質	13.0g
カロリー	215kcal	炭水化物	11.5g
タンパク質	14.6g	塩分	14.6g

<管理栄養士メモ>

今回はさば缶を使ったレシピのご紹介です。

さばやイワシ、サンマなどの青魚には必須脂肪酸の一種であるEPA(エイコサペンタ塩酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)という体にとって良い油が含まれています。EPAは体に酸素や栄養を運搬している血管をしなやかにし、血栓を作りにくくします。

DHAは脳や目の網膜に行き渡って神経の伝達をスムーズにし、認知症のリスクを下げると言われています。簡単に説明すると、EPAは血液をサラサラにし、DHAは脳の働きを良くします。また、さばは必須アミノ酸がバランス良く含まれている良質なタンパク源です。タンパク質は筋肉の材料になるだけでなく骨・血液・肌・髪・爪もタンパク質から作られます。その為、たんぱく質が不足すると筋肉量の減少だけでなく、髪や肌・爪の調子にも影響を与えます。さば缶1缶当たりのタンパク質量は20~30gと、一般的に1日に必要なタンパク質量の1/2~1/3量が含まれており手軽に良質なタンパク質を摂る事ができます。缶詰は賞味期限が長く常温での保存が可能です。下処理や煮込む時間も必要なく短時間で調理することができますので時間がない時には缶詰を上手く活用してみてください。

ご来院の方へ

面会制限解除のお知らせ

R5年

全日可能

5/8月より

面会
時間

13:30~17:00

面会条件について

- 回数・人数制限なし
- 入口での検温確認なし 体調に不安のある方の面会をご遠慮下さい。
- 面会方法 入口での面会カードは、引き続きご記入ください。
- 面会時間制限なし
- 面会時のマスク着用、玄関での手洗いアルコール消毒をお願い致します。

今後も院内の感染状況によっては、予告なく面会制限を行う場合がございます。
何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。



医療法人社団 綾和会

掛川東病院

TEL 0537-23-7111

FAX 0537-23-7116

〒436-0030 静岡県掛川市杉谷南1丁目1-1

入院・入所
のお問合せは

0537-62-1130

ベッドコントロール
センター直通



掛川東病院

検索

<https://kakegawa-higashi.com/>



掛川東病院 在宅診療

検索

<https://kakegawahealth.com/>

広報誌に関するお問合せ:0537-23-7111(代) 広報担当:鈴木翔